



ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕТРОПАВЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ № 39 В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|---------------------------------------|--|--|---|---|---|---|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИОНЫ) 20 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 | БЛИНЧИКИ П/Ф СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100 | МАСЛО (ПОРЦИОНЫ) 20 | МАСЛО (ПОРЦИОНЫ) 20 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 | БЛИНЧИКИ П/Ф С ПОВИДЛОМ 100 | МАСЛО (ПОРЦИОНЫ) 20 | МАСЛО (ПОРЦИОНЫ) 20 | МАСЛО (ПОРЦИОНЫ) 20 |
| СЫР (ПОРЦИОНЫ) 20 | СЫР (ПОРЦИОНЫ) 15 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 180 | СЫР (ПОРЦИОНЫ) 20 | СЫР (ПОРЦИОНЫ) 20 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100 | СЫР (ПОРЦИОНЫ) 25 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180 | СЫР (ПОРЦИОНЫ) 20 |
| КАША "ДРУЖБА" 200 | МАСЛО (ПОРЦИОНЫ) 15 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | МАСЛО (ПОРЦИОНЫ) 20 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 |
| ЙОГУРТ 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | СДОБА 90 | КАША "ДРУЖБА" 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ЙОГУРТ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | СДОБА 90 |
| ЧАЙ 200 | СДОБА 70 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | СДОБА 70 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ПРЯНИКИ 60 | ПЕЧЕНЬЕ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | КОНФЕТА 60 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ПЕЧЕНЬЕ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| КОНФЕТА 60 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | | | ПРЯНИКИ 60 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ 100 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100 | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100 | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ 100 | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 100 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100 | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ 100 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 100 | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ 100 | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250 | ТЁФТЕЛИ 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 250 |
| КОТЛЕТЫ 100 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250 | ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ 100 | НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф 100 | ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ 100 | НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф 100 | КОТЛЕТЫ 100 | ТЁФТЕЛИ 100 | НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф 100 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | КАША РИСОВАЯ С ОВОЦАМИ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ 180 | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ 180 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | КАША РИСОВАЯ С ОВОЦАМИ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 200 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | НАПИТОК ИЗ ФЛОРОВ ШИПОВНИКА 200 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 200 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 |
| ЯБЛОКО 100 | ГРУША 100 | БАНАНЫ 100 | БАНАНЫ 100 | ЯБЛОКИ 100 | ЯБЛОКИ 100 | ГРУША 100 | БАНАНЫ 100 | БАНАНЫ 100 | ЯБЛОКО 100 |

МЕНЮ СОСТАВИЛИ:

ПОВАР

БРК С.Ю.

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ

ПРИВАРОВА Е.Б.

Брес
Кувал

ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕТРОПАВЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ № 39 В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

6-10 ЛЕТ

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|---------------------------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 | БЛИНЧИКИ П.Ф. С ОГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 | БЛИНЧИКИ П.Ф. С ПОВИДЛОМ 100 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 180 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ОГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 |
| КАША "ДРУЖБА" 200 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 |
| ЙОГУРТ 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | СДОБА 90 | КАША "ДРУЖБА" 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ЙОГУРТ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | СДОБА 90 |
| ЧАЙ 200 | СДОБА 70 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | СДОБА 70 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ПРЯНИКИ 60 | ПЕЧЕНЬЕ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | КОРФЕТА 60 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ПЕЧЕНЬЕ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| КОРФЕТА 60 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | | | ПРЯНИКИ 60 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ 100 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100 | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100 | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ 100 | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 100 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100 | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ 100 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100 | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ 100 | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250 | ТЕФТЕЛИ 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 250 |
| КОТЛЕТЫ 100 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250 | ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ 100 | НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П.Ф. 100 | ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ 100 | НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П.Ф. 100 | КОТЛЕТЫ 100 | ТЕФТЕЛИ 100 | НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П.Ф. 100 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ 180 | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ 180 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 200 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЗОНИКА 200 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 200 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 |
| ЯБЛОКО 100 | ГРУША 100 | БАНАНЫ 100 | БАНАНЫ 100 | ЯБЛОКИ 100 | ЯБЛОКИ 100 | ГРУША 100 | БАНАНЫ 100 | БАНАНЫ 100 | ЯБЛОКО 100 |

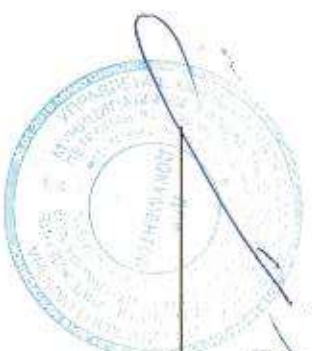
МЕНЮ СОСТАВИЛ: ПОВАР

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ



БРЯК С.Ю.

ПИВОВАРОВА Е.Б.



МЕНЮ

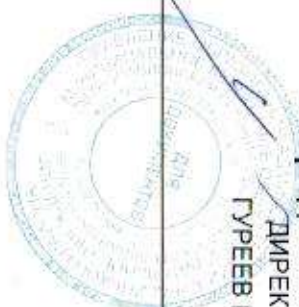
6-10 ЛЕТ

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 0,20 | 16,60 | 0,20 | 150,00 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 20 | 20 | 0,18 | 14,60 | 0,26 | 134,00 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СЫР | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 200 | 6,04 | 9,08 | 26,47 | 212,52 | |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 10 | 0,68 | 0,10 | 7,18 | 32,30 | |
| КРУПА ПШЕННАЯ | 10 | 10 | 1,12 | 0,26 | 6,83 | 34,14 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 144 | 144 | 4,19 | 4,47 | 6,57 | 83,81 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 | |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,28 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ЙОГУРТ | 200 | 200 | 6,00 | 5,00 | 22,00 | 160,00 | |
| ЧАЙ | 200 | 200 | 0,21 | 0,00 | 14,97 | 60,85 | |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,20 | |
| ЧАЙ | 1,1 | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,4 | 187,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| КОНФЕТА | 60 | 60 | 8,00 | 13,00 | 154,00 | 760,00 | |
| КОНФЕТЫ | 60 | 60 | 2,40 | 3,90 | 46,20 | 228,00 | |
| | | | 29,91 | 51,68 | 246,02 | 1 582,27 | |
| Обед | | | | | | | |
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ | 100 | 100 | 0,94 | 0,15 | 3,14 | 18,95 | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 50 | 49,49 | 0,54 | 0,10 | 1,88 | 11,88 | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 51 | 50,48 | 0,40 | 0,05 | 1,26 | 7,07 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 250 | 7,35 | 11,53 | 15,35 | 188,77 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| ФРИКАДЕЛКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 | 20 | 0,35 | 0,02 | 1,32 | 5,24 | |
| КАРТОФЕЛЬ | 83,33 | 50 | 0,97 | 0,19 | 8,78 | 38,80 | |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,10 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,14 | 0,00 | 1,01 | 3,98 | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 12 | 8 | 0,23 | 0,00 | 0,47 | 2,72 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0,05 | 3,54 | 0,07 | 32,50 | |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КОТЛЕТЫ П/Ф | 100 | 100 | 9,22 | 10,67 | 7,28 | 164,90 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 10,20 | 6,91 | 48,95 | 308,70 |
| КРУТА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 83 | 83 | 10,15 | 2,66 | 48,87 | 289,71 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 124,6 | 124,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ | | 200 | 0,22 | 0,00 | 15,02 | 62,99 |
| ЧАЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 170,5 | 170,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,20 |
| ЛИМОН | 12 | 7,2 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 2,38 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| РЯЛКО | | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 |
| РЯЛОКИ | 100 | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 63,91 | 84,85 | 383,11 | 2 596,57 |

А.В. Смирнов *Сидель* *Дубовый & С.*
Дубовый *Фин* *Фин* *С.И.*



МЕНЮ

6-10 ЛЕТ

ДЕНЬ 2

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 15 | 3,78 | 3,90 | 0,00 | 51,36 | |
| Сыр | 15 | 15 | 3,78 | 3,90 | 0,00 | 51,36 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 15 | 0,15 | 12,45 | 0,15 | 112,50 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 15 | 15 | 0,14 | 10,95 | 0,20 | 100,50 | |
| ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ПОВИДЛОМ | | 160 | 5,60 | 6,88 | 46,72 | 272,00 | |
| КРУПА РИСОВАЯ | 41,6 | 41,6 | 2,82 | 0,41 | 29,86 | 134,37 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 40 | 40 | 1,16 | 1,24 | 1,82 | 23,28 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 92,8 | 92,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | 12,8 | 12,8 | 0,00 | 0,00 | 12,39 | 49,66 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,4 шт. | 16,1 | 1,98 | 1,79 | 0,11 | 24,52 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 8 | 8 | 0,07 | 5,66 | 0,10 | 51,99 | |
| СУХАРИ ПЛАНКОВОЧНЫЕ | 4,8 | 4,8 | 0,61 | 0,00 | 2,86 | 13,91 | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,8 | 4,8 | 0,12 | 0,70 | 0,16 | 7,45 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0,03 | 2,27 | 0,04 | 20,80 | |
| ПОВИДЛО | 24 | 24 | 0,00 | 0,00 | 9,31 | 37,25 | |
| СДОБА | | 90 | 19,80 | 38,57 | 68,11 | 1 051,71 | |
| СДОБА | 90 | 90 | 8,10 | 3,15 | 54,90 | 239,40 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,21 | 0,00 | 11,20 | 45,72 | |
| ЧАЙ | 1,1 | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 43,07 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| | | | 38,90 | 69,04 | 144,86 | 1 764,59 | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | 100 | 0,93 | 9,82 | 3,65 | 107,15 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 64 | 46 | 0,51 | 0,09 | 1,75 | 11,04 | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 44 | 35 | 0,28 | 0,04 | 0,88 | 4,90 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,08 | 0,14 | 0,00 | 1,02 | 4,01 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 | |
| ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 250 | 7,47 | 13,53 | 14,00 | 200,22 | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,14 | 0,00 | 0,55 | 2,97 | |

| | | | | | | |
|---|-------|------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,13 | 0,73 | 0,17 | 7,76 |
| КАЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 63 | 50 | 0,87 | 0,05 | 3,30 | 13,10 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 30 | 0,58 | 0,12 | 5,27 | 23,28 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,10 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,14 | 0,00 | 1,01 | 3,98 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | | 100 | 19,87 | 15,99 | 0,31 | 224,07 |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБА С/М | 106 | 99,64 | 19,82 | 6,29 | 0,00 | 136,32 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ | | 180 | 4,08 | 3,64 | 41,04 | 212,72 |
| КРУТА РИСОВАЯ | 54 | 54 | 3,67 | 0,52 | 38,76 | 174,43 |
| МОРКОВЬ | 28,09 | 21,07 | 0,26 | 0,02 | 1,41 | 6,54 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,64 | 8,1 | 0,11 | 0,00 | 0,81 | 3,22 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4,39 | 4,39 | 0,04 | 3,10 | 0,06 | 28,53 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | 0,80 | 0,00 | 4,17 | 19,87 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,60 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 50 | 50 | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ГРУША | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| ГРУША | 100 | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 78,83 | 117,14 | 274,40 | 2 887,15 |

Зн. Сестеркин

Тул. Д.

Субодякин Е.В.

Стебел

Джен

Джен Е.В.



МЕНЮ

6-10 ЛЕТ

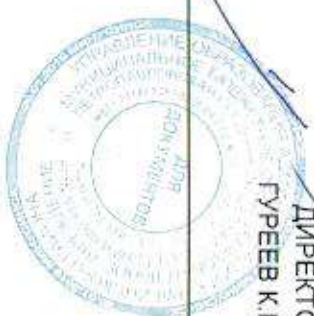
ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ П/Ф СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100 | | 8,61 | 14,94 | 41,90 | 330,96 | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 40 | 2,79 | 3,30 | 21,53 | 127,26 | |
| БЛИНЧИКИ П/Ф | 100 | 100 | 5,82 | 11,64 | 20,37 | 203,70 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ | 100 | | 9,53 | 11,14 | 1,77 | 145,56 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,75 шт. | 70,6 | 8,70 | 7,88 | 0,48 | 107,51 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 27,4 | 27,4 | 0,80 | 0,85 | 1,25 | 15,95 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,4 | 3,4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,10 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 4,09 | 4,09 | 16,96 | 121,45 | |
| КАКАО | 2,2 | 2,2 | 0,53 | 0,30 | 0,64 | 7,26 | |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 43,07 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 122,2 | 122,2 | 3,56 | 3,79 | 5,57 | 71,12 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 88,9 | 88,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ПРЯНИКИ | 60 | 60 | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 | |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 60 | 60 | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 | |
| | | | 29,63 | 35,22 | 132,32 | 973,84 | |
| Обед | | | | | | | |
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 105 | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | | 12,32 | 13,23 | 27,01 | 271,51 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 | |
| КАРТОФЕЛЬ | 102 | 61,2 | 1,18 | 0,23 | 10,75 | 47,49 | |
| ГОРОХ ЛУШЕННЫЙ | 24 | 23,88 | 5,33 | 0,37 | 11,15 | 69,26 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,17 | 0,00 | 1,27 | 5,01 | |
| МОРКОВЬ | 16 | 12 | 0,16 | 0,01 | 0,81 | 3,72 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ЗАПЕЧЕННЫЕ ТЕФТЕЛИ | 100 | | 13,00 | 17,00 | 8,50 | 240,00 | |
| ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ) | 100 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 33,3 | 33,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | | 5,97 | 4,84 | 42,09 | 240,17 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 61 | 61 | 5,92 | 0,59 | 42,01 | 201,18 | |

| | | | | | | |
|---|-----|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,01 | 131,92 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| БАНАН | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| БАНАН | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 69,48 | 74,41 | 303,27 | 2 191,84 |

for customers Steady Steady & S.

Stokel Open Spine c. to.



МЕНЮ

6-10 ЛЕТ

ДЕНЬ 4

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 0,10 | 8,38 | 0,10 | 75,76 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 10 | 0,09 | 7,30 | 0,13 | 67,00 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | | 180/0/30 | 24,31 | 14,43 | 36,34 | 371,48 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПОВИДЛО | 30 | 30 | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 46,56 | |
| ТВОРОГ | 120 | 120 | 18,62 | 5,82 | 3,49 | 139,68 | |
| КРУПА МАННАЯ | 12 | 12 | 1,20 | 0,12 | 8,22 | 38,30 | |
| САХАР ПЕСОК | 11 | 11 | 0,00 | 0,00 | 10,65 | 42,68 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,62 шт. | 24,96 | 3,07 | 2,78 | 0,16 | 38,01 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0,05 | 3,54 | 0,07 | 32,50 | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,15 | 0,87 | 0,20 | 9,31 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 42 | 42 | 1,22 | 1,30 | 1,91 | 24,44 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | 0,80 | 0,00 | 4,17 | 19,87 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,60 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 50 | 50 | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 | |
| | | | 31,65 | 28,63 | 101,84 | 803,94 | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ | 100 | 100 | 2,35 | 7,24 | 2,61 | 85,40 | |
| РЕДИС | 63,8 | 51 | 0,61 | 0,05 | 1,73 | 10,20 | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 32,3 | 32 | 0,26 | 0,03 | 0,80 | 4,48 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,3 шт. | 12,08 | 1,48 | 1,35 | 0,08 | 18,40 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 6 | 0,00 | 5,81 | 0,00 | 52,32 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | | 250 | 8,19 | 11,08 | 24,87 | 227,22 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 | |
| ФРИКАДЕЛКИ ПФ | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 | |
| КАРТОФЕЛЬ | 125 | 75 | 1,46 | 0,29 | 13,17 | 58,20 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫШЬ СОРТ | 10 | 10 | 0,97 | 0,10 | 6,89 | 32,98 | |

| | | | | | | |
|---|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ | | 100 | 15,42 | 10,56 | 0,00 | 157,04 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 100 | 100 | 15,42 | 0,87 | 0,00 | 69,84 |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | | 180 | 3,31 | 12,43 | 27,36 | 227,38 |
| КАРТОФЕЛЬ | 222 | 133,2 | 2,58 | 0,51 | 23,39 | 103,36 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 7,2 | 7,2 | 0,00 | 6,97 | 0,00 | 62,79 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 42,86 | 36 | 0,49 | 0,00 | 3,63 | 14,32 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 3,49 | 0,00 | 31,39 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,24 | 1,46 | 0,34 | 15,52 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 200 | 0,22 | 0,00 | 15,02 | 62,99 |
| ЧАЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 170,5 | 170,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,20 |
| ЛИМОН | 12 | 7,2 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 2,38 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| БАНАН | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| БАНАН | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 68,32 | 73,96 | 230,54 | 1 884,37 |

Заб. естественной Студия
Студия Арт & С.
Stabel
Spina
Spina P. 26

Утверждено
ДИРЕКТОР
ГУРЬЕВ К.Ю.



МЕНЮ

6-10 ЛЕТ

ДЕНЬ 5

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 15 | 0,14 | 10,95 | 0,20 | 100,50 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 15 | 15 | 0,14 | 10,95 | 0,20 | 100,50 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СЫР | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 200 | 4,47 | 4,39 | 17,15 | 127,58 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 100 | 2,91 | 3,10 | 4,56 | 58,20 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 84 | 84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 16 | 16 | 1,55 | 0,16 | 11,02 | 52,77 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0,01 | 1,13 | 0,02 | 10,40 | |
| САХАР ПЕСОК | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 1,55 | 6,21 | |
| СДОБА | 90 | 90 | 8,10 | 3,15 | 54,90 | 239,40 | |
| СДОБА | 90 | 90 | 8,10 | 3,15 | 54,90 | 239,40 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 200 | 0,21 | 0,00 | 11,20 | 45,72 | |
| ЧАЙ | 1,1 | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 43,07 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 89,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 89,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| Обед | | | 22,38 | 26,49 | 111,83 | 752,10 | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 100 | 100 | 2,15 | 9,83 | 6,26 | 119,75 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 29 | 29 | 0,32 | 0,06 | 1,10 | 6,96 | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 47 | 46,52 | 0,37 | 0,05 | 1,16 | 6,51 | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 42 | 33,6 | 0,60 | 0,03 | 2,28 | 9,07 | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ | 44 | 28,6 | 0,86 | 0,00 | 1,72 | 10,01 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 | |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 250 | 7,60 | 12,99 | 21,21 | 227,36 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 | |
| КАРТОФЕЛЬ | 125 | 75 | 1,46 | 0,29 | 13,17 | 58,20 | |
| КРУПА РИСОВАЯ | 5 | 5 | 0,34 | 0,05 | 3,59 | 16,15 | |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,10 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6 | 5 | 0,07 | 0,00 | 0,50 | 1,99 | |

| | | | | | | |
|---|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 100 | 100 | 12,61 | 13,58 | 1,55 | 178,48 |
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 100 | 100 | 12,61 | 13,58 | 1,55 | 178,48 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ | 180 | 180 | 10,95 | 9,97 | 42,09 | 307,76 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ | 61 | 61 | 5,92 | 0,59 | 42,01 | 201,18 |
| СЫР | 19,74 | 19,74 | 4,98 | 5,13 | 0,00 | 67,59 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 |
| КАКАО С МОЛЛОКОМ | 200 | 200 | 3,88 | 3,64 | 25,08 | 148,99 |
| КАКАО | 4 | 4 | 0,97 | 0,54 | 1,16 | 13,19 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 100 | 2,91 | 3,10 | 4,56 | 58,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,60 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "Ж ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ЯБЛОКО | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 65,65 | 80,42 | 255,66 | 2 005,84 |

Зн. естественн

Subly

Subly & С.

Stokol

Рун

Варик с.г.

Утверждаю
ДИРЕКТОР
ГУРБЕВ К.Ю.

МЕНЮ

6-10 ЛЕТ

ДЕНЬ 6



| Наименование блюда | Выход | | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|--|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЯИЦА ВАРЕННЫЕ | | 40 | | 5,09 | 4,59 | 0,30 | 62,92 |
| ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | | 4,95 | 4,49 | 0,27 | 61,29 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | | 5,04 | 5,20 | 0,00 | 68,48 |
| СЫР | 20 | 20 | | 5,04 | 5,20 | 0,00 | 68,48 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | | 0,20 | 16,56 | 0,20 | 149,63 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 20 | 20 | | 0,18 | 14,60 | 0,26 | 134,00 |
| КАША "ДРУЖБА" | | 200 | | 6,16 | 8,73 | 26,70 | 210,71 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10,4 | 10,4 | | 0,71 | 0,10 | 7,47 | 33,59 |
| КРУПА ПШЕННАЯ | 12 | 11,9 | | 1,33 | 0,31 | 8,13 | 40,63 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 140 | 140 | | 4,07 | 4,35 | 6,38 | 81,48 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,6 | 5,6 | | 0,05 | 3,97 | 0,07 | 36,39 |
| САХАР ПЕСОК | 4,8 | 4,8 | | 0,00 | 0,00 | 4,65 | 18,62 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | | 2,26 | 1,55 | 22,91 | 114,93 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | | 0,90 | 0,00 | 4,17 | 19,87 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 17 | 17 | | 0,00 | 0,00 | 16,46 | 65,96 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 50 | 50 | | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ПРЯНИКИ | | 60 | | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 60 | 60 | | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 |
| | | | | 26,55 | 42,09 | 123,49 | 994,57 |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | 100 | | 0,93 | 10,12 | 3,68 | 109,97 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 54 | 46 | | 0,51 | 0,09 | 1,75 | 11,04 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 44 | 35 | | 0,28 | 0,04 | 0,88 | 4,90 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,08 | | 0,14 | 0,00 | 1,05 | 4,13 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | | 0,00 | 9,99 | 0,00 | 89,90 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | | 250 | | 8,19 | 11,08 | 24,87 | 227,22 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,10 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,15 | 0,00 | 1,11 | 4,35 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ | | 100 | 15,42 | 10,56 | 0,00 | 157,04 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 100 | 100 | 15,42 | 0,87 | 0,00 | 69,84 |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 180 | 4,08 | 5,73 | 30,59 | 184,14 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬ | 278 | 166,8 | 3,24 | 0,65 | 29,28 | 129,44 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 27 | 27 | 0,79 | 0,83 | 1,23 | 15,71 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,00 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 20 | 0,66 | 0,27 | 9,37 | 55,10 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,60 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ЯБЛОКО | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 61,95 | 83,80 | 254,67 | 2 047,34 |

Заб. сметы *Суды* *Судебный акт*
Судей *Юри* *Юристы и др.*

Утверждаю
ДИРЕКТОР
ГУРЕЕВ К.Ю.



МЕНЮ

6-10 ЛЕТ

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ П/Ф С ПОВИДЛОМ | 100 | 100 | 5,82 | 11,64 | 32,01 | 250,26 |
| Блинчики п/ф | 100 | 100 | 5,82 | 11,64 | 20,37 | 203,70 |
| ПОВИДЛО | 30 | 30 | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 46,56 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 100 | 9,53 | 11,14 | 1,77 | 145,56 |
| Соль йодированная | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,75 шт. | 70,6 | 8,70 | 7,88 | 0,48 | 107,51 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 27,4 | 27,4 | 0,80 | 0,85 | 1,25 | 15,95 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,4 | 3,4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,10 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 180 | 3,69 | 3,68 | 15,27 | 109,42 |
| КАКАО | 2 | 2 | 0,49 | 0,27 | 0,58 | 6,60 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,80 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 110 | 110 | 3,20 | 3,41 | 5,01 | 64,02 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| КОНФЕТА | 60 | 60 | 8,00 | 13,00 | 154,00 | 760,00 |
| КОНФЕТЫ | 60 | 60 | 2,40 | 3,90 | 46,20 | 228,00 |
| | | | 31,30 | 42,10 | 231,43 | 1 433,54 |

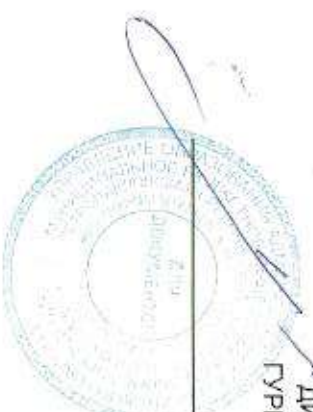
Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ | 100 | 100 | 0,94 | 0,15 | 3,12 | 18,81 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 50 | 49,49 | 0,54 | 0,10 | 1,88 | 11,88 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 50 | 49,49 | 0,40 | 0,05 | 1,24 | 6,93 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 250 | 250 | 8,42 | 11,21 | 28,73 | 241,75 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 |
| КАРТОФЕЛЬ | 225 | 135 | 2,62 | 0,52 | 23,71 | 104,76 |
| МОРКОВЬ | 16 | 12 | 0,16 | 0,01 | 0,81 | 3,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14 | 11,76 | 0,16 | 0,00 | 1,18 | 4,68 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 175 | 175 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 100 | 100 | 12,61 | 13,58 | 1,55 | 178,48 |
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 100 | 100 | 12,61 | 13,58 | 1,55 | 178,48 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ | 180 | 180 | 10,95 | 9,97 | 42,09 | 307,76 |
| Соль йодированная | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ | 61 | 61 | 5,92 | 0,59 | 42,01 | 201,18 |
| Сыр | 19,74 | 19,74 | 4,98 | 5,13 | 0,00 | 67,59 |

| | | | | | | |
|---|-----|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ЧАЙ | 1,1 | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 11 | 11 | 0,00 | 0,00 | 10,65 | 42,68 |
| ЛИМОН | 11 | 6,5 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 2,17 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ГРУША | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| ГРУША | 100 | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 70,54 | 80,83 | 366,25 | 2 499,24 |

Ин. Александров *Буды* *Трубаев П. П.*

Трубаев *Плюс* *Брунн с.к.*



МЕНЮ

6-10 ЛЕТ

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда | Выход | | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 15 | 0,15 | 12,51 | 0,15 | 113,07 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 15 | 15 | 0,14 | 10,95 | 0,20 | 100,50 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СЫР | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ПОВИДЛОМ | 200 | 200 | 7,00 | 8,60 | 58,40 | 339,97 | |
| КРУПА РИСОВАЯ | 52 | 52 | 3,53 | 0,50 | 37,33 | 167,97 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 60 | 60 | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 116 | 116 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | 16 | 16 | 0,00 | 0,00 | 15,49 | 62,08 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20,1 | 2,47 | 2,24 | 0,14 | 30,61 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 10 | 0,09 | 7,08 | 0,13 | 64,99 | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,15 | 0,87 | 0,20 | 9,31 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0,04 | 2,83 | 0,05 | 26,00 | |
| ПОВИДЛО | 30 | 30 | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 46,56 | |
| ИЮГУРТ | 200 | 200 | 6,00 | 5,00 | 22,00 | 160,00 | |
| ИЮГУРТ | 200 | 200 | 6,00 | 5,00 | 22,00 | 160,00 | |
| СЛОБА | 90 | 90 | 19,80 | 38,57 | 58,11 | 1 051,71 | |
| СЛОБА | 90 | 90 | 8,10 | 3,15 | 54,90 | 239,40 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,96 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| | | | 42,41 | 72,68 | 167,04 | 1 903,65 | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ | 100 | 100 | 1,38 | 5,91 | 3,65 | 73,06 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ | 30 | 19,5 | 0,57 | 0,00 | 1,13 | 6,63 | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 105 | 103,93 | 0,81 | 0,10 | 2,52 | 14,11 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 6 | 0,00 | 5,81 | 0,00 | 52,32 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 250 | 7,48 | 13,53 | 14,03 | 200,38 | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,14 | 0,00 | 0,55 | 2,97 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,13 | 0,73 | 0,17 | 7,76 | |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,14 | 0,00 | 1,01 | 3,98 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОТЛЕТЫ П/Ф | 100 | 100 | 9,22 | 10,67 | 7,28 | 164,90 |
| КОТЛЕТЫ П/Ф | 100 | 100 | 9,22 | 10,67 | 7,28 | 164,90 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 200 | 11,33 | 7,69 | 54,38 | 343,14 |
| КРУТА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 92,2 | 92,2 | 11,27 | 2,95 | 54,29 | 299,60 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,4 | 138,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6,7 | 6,7 | 0,06 | 4,74 | 0,09 | 43,54 |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,45 | 0,00 | 34,68 | 140,65 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0,45 | 0,00 | 11,45 | 47,53 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0,00 | 0,00 | 23,23 | 93,12 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| БАНАН | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| БАНАН | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 79,45 | 114,50 | 339,90 | 3 146,18 |

Ян. савченко

Стель

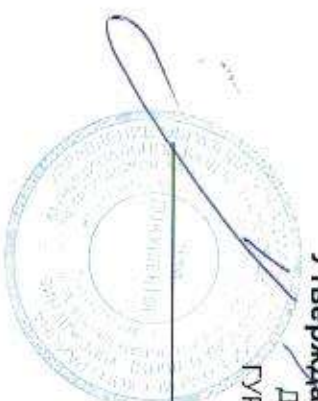
Стелько Р. С.

Стебел

Пин

Спирс е. П.

Утверждено

ДИРЕКТОР
ГУРЕЕВ К.Ю.

МЕНЮ

6-10 ЛЕТ

ДЕНЬ 9

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 75,00 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 10 | 0,09 | 7,30 | 0,13 | 67,00 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/0/20 | | 24,14 | 15,56 | 35,11 | 376,16 | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 20 | 1,40 | 1,65 | 10,77 | 63,63 | |
| ТВОРОГ | 110 | 110 | 17,07 | 5,34 | 3,20 | 128,04 | |
| КРУПА МАННАЯ | 11,9 | 11,9 | 1,19 | 0,12 | 8,15 | 37,98 | |
| САХАР ПЕСОК | 11 | 11 | 0,00 | 0,00 | 10,65 | 42,68 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,62 шт. | 24,96 | 3,07 | 2,78 | 0,16 | 38,01 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0,04 | 3,47 | 0,06 | 31,85 | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6,1 | 6,1 | 0,15 | 0,89 | 0,20 | 9,47 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 42,1 | 42,1 | 1,22 | 1,31 | 1,92 | 24,50 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 2,26 | 1,55 | 22,91 | 114,93 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | 0,80 | 0,00 | 4,17 | 19,87 | |
| ВОДА ЛИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | 17 | 17 | 0,00 | 0,00 | 16,46 | 65,96 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 50 | 50 | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 40 | 2,96 | 3,76 | 29,24 | 162,80 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 40 | 2,96 | 3,76 | 29,24 | 162,80 | |
| | | | 33,72 | 31,81 | 115,74 | 897,19 | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ | 100 | | 3,20 | 7,16 | 2,25 | 86,49 | |
| РЕДИС | 53,3 | 42,7 | 0,51 | 0,04 | 1,45 | 8,54 | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 26,7 | 26,4 | 0,21 | 0,03 | 0,66 | 3,70 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20,13 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1,7 | 1,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | | 250 | 1,90 | 3,77 | 12,49 | 87,27 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 | 20 | 0,35 | 0,02 | 1,32 | 5,24 | |
| КАРТОФЕЛЬ | 82 | 49,2 | 0,95 | 0,19 | 8,64 | 38,18 | |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,10 | |
| ЛЮК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,14 | 0,00 | 1,01 | 3,98 | |
| ТОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 12 | 8 | 0,23 | 0,00 | 0,47 | 2,72 | |

| | | | | | | | |
|---|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------|
| ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ) | 100 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЦАМИ | | 180 | 4,13 | 3,38 | 41,34 | 211,74 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| КРУПА РИСОВАЯ | 54 | 54 | 3,57 | 0,52 | 38,76 | 174,43 | |
| МОРКОВЬ | 28,09 | 21,07 | 0,26 | 0,02 | 1,41 | 6,54 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,64 | 8,1 | 0,11 | 0,00 | 0,81 | 3,22 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0,04 | 2,83 | 0,05 | 26,00 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,01 | 131,92 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,01 | 131,92 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 | |
| БАНАН | | 100 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 67,20 | |
| БАНАН | 100 | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 67,20 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 63,26 | 66,99 | 264,87 | 1 946,21 | |

Заб. с морозом

студы

Стуболопыт 6:5.

стобал

пру

пру с ко.



МЕНЮ

6-10 ЛЕТ

ДЕНЬ 10

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 0,18 | 14,60 | 0,26 | 134,00 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 20 | 20 | 0,18 | 14,60 | 0,26 | 134,00 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СЫР | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 200 | 4,47 | 4,39 | 17,15 | 127,58 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 100 | 2,91 | 3,10 | 4,56 | 58,20 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 84 | 84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ | 16 | 16 | 1,55 | 0,16 | 11,02 | 52,77 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0,01 | 1,13 | 0,02 | 10,40 | |
| САХАР ПЕСОК | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 1,55 | 6,21 | |
| СДОБА | 90 | 90 | 7,86 | 3,06 | 53,25 | 232,22 | |
| СДОБА | 90 | 90 | 7,86 | 3,06 | 53,25 | 232,22 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 180 | 3,69 | 3,68 | 15,27 | 109,42 | |
| КАКАО | 2 | 2 | 0,49 | 0,27 | 0,58 | 6,60 | |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,80 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 110 | 110 | 3,20 | 3,41 | 5,01 | 64,02 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| | | | 25,66 | 33,73 | 114,31 | 842,12 | |
| Обед | | | | | | | |
| НАРЕЗКА ИЗ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 105 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 | |
| 250 | 250 | 7,84 | 13,01 | 17,56 | 212,89 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 36 | 30,4 | 0,53 | 0,03 | 2,01 | 7,96 | |
| КАРТОФЕЛЬ | 36,67 | 23,2 | 0,45 | 0,09 | 4,07 | 18,00 | |
| КРУПА ПШЕННАЯ | 10 | 9,9 | 1,11 | 0,26 | 6,76 | 33,80 | |
| МОРКОВЬ | 13,07 | 9,8 | 0,13 | 0,01 | 0,66 | 3,05 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,2 | 0,14 | 0,00 | 1,03 | 4,05 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 212,5 | 212,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| НАГРЕТЫЙ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 90 | 90 | 11,35 | 12,22 | 1,40 | 160,63 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|-----|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------|
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 61 | 61 | 5,92 | 0,59 | 42,01 | 201,18 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,8 | 5,8 | 0,05 | 4,10 | 0,08 | 37,69 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 200 | 0,24 | 0,00 | 11,29 | 47,89 | |
| ЧАЙ | | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | | 11,1 | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 43,07 | |
| ЛИМОН | | 11 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 2,17 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 | |
| ПОРЦИОННЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОДОЛИНО" | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 | |
| РЯБЛОКО | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| РЯБЛОКИ | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 58,24 | 67,77 | 238,09 | 1 797,80 | |

Заб. свдестов

Суды

Суды РПЗ с.б

Собор

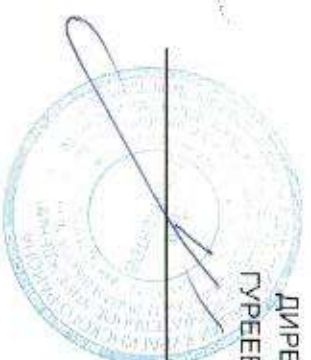
Прин

Прин с.б

МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЕНЬ 1



| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|--|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|--|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 0,20 | 16,60 | 0,20 | 150,00 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 20 | 20 | 0,18 | 14,60 | 0,26 | 134,00 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 |
| СЫР | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 200 | 6,04 | 9,08 | 26,47 | 212,52 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 10 | 0,68 | 0,10 | 7,18 | 32,30 |
| КРУПА ПШЕННАЯ | 10 | 10 | 1,12 | 0,26 | 6,83 | 34,14 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 144 | 144 | 4,19 | 4,47 | 6,57 | 83,81 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,28 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЙОГУРТ | 200 | 200 | 6,00 | 5,00 | 22,00 | 160,00 |
| ЙОГУРТ | 200 | 200 | 6,00 | 5,00 | 22,00 | 160,00 |
| ЧАЙ | 200 | 200 | 0,21 | 0,00 | 14,97 | 60,85 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,20 |
| ЧАЙ | 1,1 | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,4 | 187,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| КОНФЕТА | 60 | 60 | 8,00 | 13,00 | 154,00 | 760,00 |
| КОНФЕТЫ | 60 | 60 | 2,40 | 3,90 | 46,20 | 228,00 |
| | | | 29,91 | 51,68 | 246,02 | 1 582,27 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|--------|
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ | 100 | 100 | 0,94 | 0,15 | 3,14 | 18,95 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 50 | 49,49 | 0,54 | 0,10 | 1,88 | 11,88 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 51 | 50,48 | 0,40 | 0,05 | 1,26 | 7,07 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 250 | 7,35 | 11,53 | 15,35 | 188,77 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| ФРИКАДЕЛКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,89 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 | 20 | 0,35 | 0,02 | 1,32 | 5,24 |
| КАРТОФЕЛЬ | 83,33 | 50 | 0,97 | 0,19 | 8,78 | 38,80 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 12 | 8 | 0,23 | 0,00 | 0,47 | 2,72 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0,05 | 3,54 | 0,07 | 32,50 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОТЛЕТЫ П/Ф | 100 | 100 | 9,22 | 10,67 | 7,28 | 164,90 |
| КОТЛЕТЫ П/Ф | 100 | 100 | 9,22 | 10,67 | 7,28 | 164,90 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 10,20 | 6,91 | 48,95 | 308,70 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 83 | 83 | 10,15 | 2,66 | 48,97 | 269,71 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 124,6 | 124,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 200 | 0,22 | 0,00 | 15,02 | 62,99 |
| ЧАЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 170,5 | 170,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,20 |
| ЛИМОН | 12 | 7,2 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 2,38 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ЯБЛОКО | | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 63,91 | 84,85 | 383,11 | 2 596,57 |

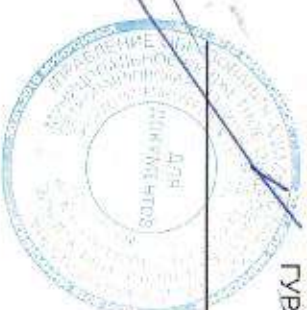
Заб. макарон! ШШ *Пшеничка С.Б.*

Яблоко Яблоко

МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЕНЬ 2



| Наименование блюда | Выход | | | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|-----------|----------|----------|---------|-------------------|--|--|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------|--|
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,78 | 3,90 | 0,00 | 51,36 | | |
| СЫР | 15 | 3,78 | 3,90 | 0,00 | 51,36 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0,15 | 12,45 | 0,15 | 112,50 | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 15 | 0,14 | 10,95 | 0,20 | 100,50 | | |
| ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ПОВИДЛОМ | 160 | 5,60 | 6,88 | 46,72 | 272,00 | | |
| КРУТА РИСОВАЯ | 41,6 | 41,6 | 2,82 | 0,41 | 29,86 | 134,37 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 40 | 40 | 1,16 | 1,24 | 1,82 | 23,28 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 92,8 | 92,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | 12,8 | 12,8 | 0,00 | 0,00 | 12,39 | 49,66 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,4 шт. | 16,1 | 1,98 | 1,79 | 0,11 | 24,52 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 8 | 8 | 0,07 | 5,66 | 0,10 | 51,99 | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,8 | 4,8 | 0,61 | 0,00 | 2,86 | 13,91 | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,8 | 4,8 | 0,12 | 0,70 | 0,16 | 7,45 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0,03 | 2,27 | 0,04 | 20,80 | |
| ПОВИДЛО | 24 | 24 | 0,00 | 0,00 | 9,31 | 37,25 | |
| СДОВА | 90 | 19,80 | 38,57 | 58,11 | 1 051,71 | | |
| СДОВА | 90 | 8,10 | 3,15 | 54,90 | 239,40 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,21 | 0,00 | 11,20 | 45,72 | | |
| ЧАЙ | 1,1 | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 43,07 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 89,80 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | | |
| | | 38,90 | 69,04 | 144,86 | 1 764,59 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|------|------|--------|--|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,93 | 9,82 | 3,65 | 107,15 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 54 | 46 | 0,51 | 0,09 | 11,04 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 44 | 35 | 0,28 | 0,04 | 4,90 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,08 | 0,14 | 0,00 | 4,01 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 87,20 | | |

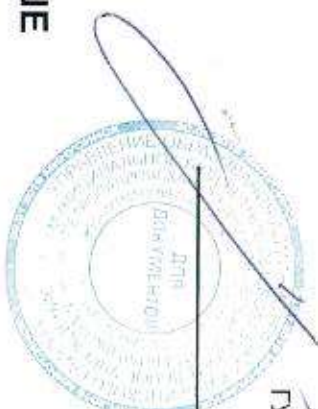
| ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 250 | 7,47 | 13,53 | 14,00 | 200,22 |
|---|-------|-------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,14 | 0,00 | 0,56 | 2,97 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,13 | 0,73 | 0,17 | 7,76 |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 63 | 50 | 0,87 | 0,05 | 3,30 | 13,10 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 30 | 0,58 | 0,12 | 5,27 | 23,28 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,10 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,14 | 0,00 | 1,01 | 3,98 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | | 100 | 19,87 | 15,99 | 0,31 | 224,07 |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБА С/М | 106 | 99,64 | 19,82 | 6,29 | 0,00 | 135,32 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ | | 180 | 4,08 | 3,64 | 41,04 | 212,72 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 54 | 54 | 3,67 | 0,52 | 38,76 | 174,43 |
| МОРКОВЬ | 28,09 | 21,07 | 0,26 | 0,02 | 1,41 | 6,54 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,64 | 8,1 | 0,11 | 0,00 | 0,81 | 3,22 |
| МАСЛО ОЛИВочНОЕ | 4,39 | 4,39 | 0,04 | 3,10 | 0,06 | 28,53 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | 0,80 | 0,00 | 4,17 | 19,87 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,60 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 50 | 50 | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ГРУША | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| ГРУША | 100 | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 78,83 | 117,14 | 274,40 | 2 887,15 |

*Заб. свежей капусты С.С.
Столовый сахар С.С.*

МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЕНЬ 3



| Наименование блюда | Выход | | | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|-----------|----------|----------|---------|-------------------|--|--|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|--|----------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| БЛИНЧИКИ П/Ф СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100 | | 8,61 | 14,94 | 41,90 | 330,96 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | | 2,79 | 3,30 | 21,53 | 127,26 |
| БЛИНЧИКИ П/Ф | 100 | | 5,82 | 11,64 | 20,37 | 203,70 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | | 9,53 | 11,14 | 1,77 | 145,56 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 0,6 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,75 шт. | | 70,6 | 7,88 | 0,48 | 107,51 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 27,4 | | 0,80 | 0,85 | 1,25 | 15,95 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,4 | | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,10 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 4,09 | 4,09 | 16,96 | 121,45 |
| КАКАО | 2,2 | | 0,53 | 0,30 | 0,64 | 7,26 |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 43,07 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 122,2 | | 3,58 | 3,79 | 5,57 | 71,12 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 88,9 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,26 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ПРЯНИКИ | 60 | | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 60 | | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 |
| | | | 29,63 | 35,22 | 132,32 | 973,84 |

Обед

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------|--|-------|-------|-------|--------|
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 105 | | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | | 12,32 | 13,23 | 27,01 | 271,51 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРИПРАВА | 1 | | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 |
| КАРТОФЕЛЬ | 102 | | 61,2 | 0,23 | 10,75 | 47,49 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 24 | | 23,88 | 0,37 | 11,15 | 69,26 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | | 12,6 | 0,17 | 1,27 | 5,01 |
| МОРКОВЬ | 16 | | 12 | 0,16 | 0,01 | 3,72 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗАПЕЧЕННЫЕ ТЕФТЕЛИ | 100 | | 13,00 | 17,00 | 8,50 | 240,00 |
| ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ) | 100 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 33,3 | | 33,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| СОЛЬ МОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ | 61 | 61 | 5,92 | 0,59 | 42,01 | 201,18 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 |
| СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,01 | 131,92 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,01 | 131,92 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| БАНАН | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| БАНАН | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 69,48 | 74,41 | 303,27 | 2 191,84 |

back, manager's *still* *Die-Boleypoda S.B.*
So-Loop *Spur* *Spur C.M*

МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЕНЬ 4



| Наименование блюда | Выход | | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|-----------|----------|----------|-------------------|-------------|--|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|--|----------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,10 | 8,38 | 0,10 | 75,76 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 10 | 0,09 | 7,30 | 0,13 | 67,00 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | | 180/0/30 | 24,31 | 14,43 | 36,34 | 371,48 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПОВИДЛО | 30 | 30 | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 46,56 |
| ТВОРОГ | 120 | 120 | 18,62 | 5,82 | 3,48 | 139,68 |
| КРУПА МАННАЯ | 12 | 12 | 1,20 | 0,12 | 8,22 | 38,30 |
| САХАР ПЕСОК | 11 | 11 | 0,00 | 0,00 | 10,65 | 42,68 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,62 шт. | 24,96 | 3,07 | 2,78 | 0,16 | 38,01 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0,05 | 3,54 | 0,07 | 32,50 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,15 | 0,87 | 0,20 | 9,31 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 42 | 42 | 1,22 | 1,30 | 1,91 | 24,44 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | 0,80 | 0,00 | 4,17 | 19,87 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,60 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 50 | 50 | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 |
| | | | 31,65 | 28,63 | 101,84 | 803,94 |

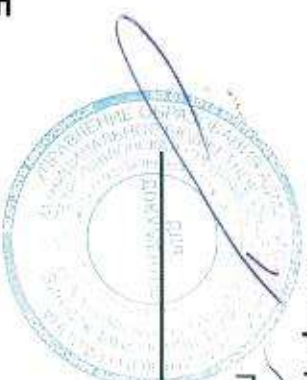
Обед

| | | | | | | |
|------------------------------------|---------|-------|------|-------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ | | 100 | 2,35 | 7,24 | 2,61 | 85,40 |
| РЕДИС | 63,8 | 51 | 0,61 | 0,05 | 1,73 | 10,20 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 32,3 | 32 | 0,26 | 0,03 | 0,80 | 4,48 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,3 шт. | 12,08 | 1,48 | 1,35 | 0,08 | 18,40 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 6 | 0,00 | 5,81 | 0,00 | 52,32 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | | 250 | 8,19 | 11,08 | 24,87 | 227,22 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| ОБИЖА ПЕЧЕНА ПЛО | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 3,73 | 100,88 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ | 10 | 10 | 0,97 | 0,10 | 6,89 | 32,98 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,87 | 3,10 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,15 | 0,00 | 1,11 | 4,35 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ | | 100 | 15,42 | 10,56 | 0,00 | 157,04 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 100 | 100 | 15,42 | 0,87 | 0,00 | 69,84 |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | | 180 | 3,31 | 12,43 | 27,36 | 227,38 |
| КАРТОФЕЛЬ | 222 | 133,2 | 2,58 | 0,51 | 23,39 | 103,36 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 7,2 | 7,2 | 0,00 | 6,97 | 0,00 | 62,79 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 42,86 | 36 | 0,49 | 0,00 | 3,63 | 14,32 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 3,49 | 0,00 | 31,39 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,24 | 1,46 | 0,34 | 15,52 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 200 | 0,22 | 0,00 | 15,02 | 62,99 |
| ЧАЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 170,5 | 170,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,20 |
| ЛИМОН | 12 | 7,2 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 2,38 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| БАНАН | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| БАНАН | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 68,32 | 73,96 | 230,54 | 1 884,37 |

Зел. морковь! Силь. Свекольного Э.б.

Себозр. Шир Шир CW



МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

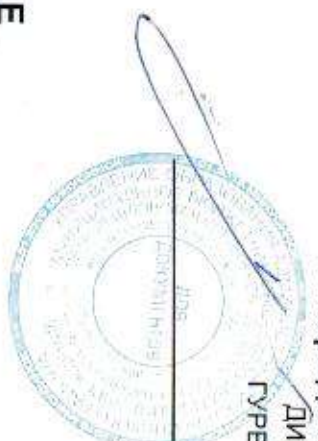
ДЕНЬ 5

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 15 | 0,14 | 10,95 | 0,20 | 100,50 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 16 | 15 | 0,14 | 10,95 | 0,20 | 100,50 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СЫР | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 200 | 4,47 | 4,39 | 17,15 | 127,58 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 100 | 2,91 | 3,10 | 4,56 | 58,20 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 84 | 84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ | 16 | 16 | 1,55 | 0,16 | 11,02 | 52,77 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0,01 | 1,13 | 0,02 | 10,40 | |
| САХАР ПЕСОК | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 1,55 | 6,21 | |
| СДЮБА | 90 | 90 | 8,10 | 3,15 | 54,90 | 239,40 | |
| СДЮБА | 90 | 90 | 8,10 | 3,15 | 54,90 | 239,40 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 200 | 0,21 | 0,00 | 11,20 | 45,72 | |
| ЧАЙ | 1,1 | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 43,07 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| | | | 22,38 | 26,49 | 111,83 | 752,10 | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 100 | 100 | 2,15 | 9,83 | 6,26 | 119,75 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 29 | 29 | 0,32 | 0,06 | 1,10 | 6,96 | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 47 | 46,52 | 0,37 | 0,05 | 1,16 | 6,51 | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 42 | 33,6 | 0,60 | 0,03 | 2,28 | 9,07 | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 44 | 28,6 | 0,86 | 0,00 | 1,72 | 10,01 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 250 | 7,60 | 12,99 | 21,21 | 227,36 | |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 | |

| | | | | | | |
|---|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КРУПА РИСОВАЯ | 5 | 5 | 0,34 | 0,05 | 3,59 | 16,15 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,10 |
| ЛЮК РЕПЧАТЫЙ | 6 | 5 | 0,07 | 0,00 | 0,50 | 1,99 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 17 | 15 | 0,12 | 0,02 | 0,25 | 1,89 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | | 100 | 12,61 | 13,58 | 1,55 | 178,48 |
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 100 | 100 | 12,61 | 13,58 | 1,55 | 178,48 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ | | 180 | 10,95 | 9,97 | 42,09 | 307,76 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 61 | 61 | 5,92 | 0,59 | 42,01 | 201,18 |
| СЫР | 19,74 | 19,74 | 4,98 | 5,13 | 0,00 | 67,59 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 3,88 | 3,64 | 25,08 | 148,99 |
| КАКАО | 4 | 4 | 0,97 | 0,54 | 1,16 | 13,19 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 100 | 2,91 | 3,10 | 4,56 | 58,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,60 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| РЯБЛОКО | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| РЯБЛОКИ | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 65,65 | 80,42 | 255,66 | 2 005,84 |

Зав. магазином *Стелл* *Интеллект Э.Б.*

Селер *Фин* *Фин С.В.*



МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЕНЬ 6

| Наименование блюда | Выход | | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|--|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | | 40 | | 5,09 | 4,59 | 0,30 | 62,92 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 ШТ. | 40,25 | | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | | 5,04 | 5,20 | 0,00 | 68,48 |
| СЫР | 20 | 20 | | 5,04 | 5,20 | 0,00 | 68,48 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | | 0,20 | 16,56 | 0,20 | 149,63 |
| Масло сливочное | 20 | 20 | | 0,18 | 14,60 | 0,26 | 134,00 |
| КАША "ДРУЖБА" | | 200 | | 6,16 | 8,73 | 26,70 | 210,71 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10,4 | 10,4 | | 0,71 | 0,10 | 7,47 | 33,59 |
| КРУПА ПШЕННАЯ | 12 | 11,9 | | 1,33 | 0,31 | 8,13 | 40,63 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 140 | 140 | | 4,07 | 4,35 | 6,38 | 81,48 |
| Масло сливочное | 5,6 | 5,6 | | 0,05 | 3,97 | 0,07 | 36,39 |
| САХАР ПЕСОК | 4,8 | 4,8 | | 0,00 | 0,00 | 4,65 | 18,62 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | | 2,26 | 1,55 | 22,91 | 114,93 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | | 0,80 | 0,00 | 4,17 | 19,87 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 17 | 17 | | 0,00 | 0,00 | 16,46 | 65,96 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 50 | 50 | | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | | 30 | | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ПРЯНИКИ | | 60 | | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 60 | 60 | | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 |
| | | | | 26,55 | 42,09 | 123,49 | 994,57 |

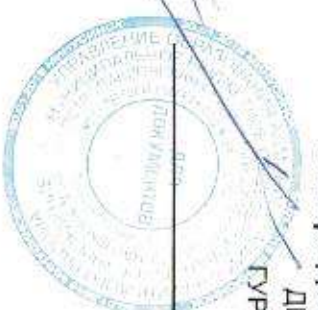
Обед

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|----|-------|--|------|-------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | 100 | | 0,93 | 10,12 | 3,68 | 109,97 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 54 | 46 | | 0,51 | 0,09 | 1,75 | 11,04 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 44 | 35 | | 0,28 | 0,04 | 0,88 | 4,90 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,09 | | 0,14 | 0,00 | 1,05 | 4,13 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | | 0,00 | 9,99 | 0,00 | 89,90 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | | 250 | | 8,19 | 11,08 | 24,87 | 227,22 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | |
|---|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | 6,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 |
| КАРТОФЕЛЬ | 125 | 75 | 1,46 | 0,29 | 13,17 | 58,20 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 0,97 | 0,10 | 6,89 | 32,98 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,10 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,15 | 0,00 | 1,11 | 4,35 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ | | 100 | 15,42 | 10,56 | 0,00 | 157,04 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 100 | 100 | 15,42 | 0,87 | 0,00 | 69,84 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 180 | 4,08 | 5,73 | 30,59 | 184,14 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬ | 278 | 166,8 | 3,24 | 0,65 | 29,28 | 129,44 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 27 | 27 | 0,79 | 0,83 | 1,23 | 15,71 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,00 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 20 | 0,66 | 0,27 | 9,37 | 55,10 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,60 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ЯБЛОКО | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 61,95 | 83,80 | 254,67 | 2 047,34 |

Зав. супермаркета *Сиды* *Шеф-повар* С.С.

Шеф *Бухгалтер* *Бухгалтер С.В.*



МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Выход | | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|--|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ П/Ф С ПОВИДЛОМ | 100 | | | 5,82 | 11,64 | 32,01 | 250,26 |
| Блинчики п/ф | 100 | | | 5,82 | 11,64 | 20,37 | 203,70 |
| ПОВИДЛО | 30 | | | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 46,56 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | | | 9,53 | 11,14 | 1,77 | 145,56 |
| Соль йодированная | 0,6 | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Яйца куриные (шт.) | 1,75 шт. | | | 8,70 | 7,88 | 0,48 | 107,51 |
| Молоко свежее | 27,4 | | | 0,80 | 0,85 | 1,25 | 15,95 |
| Масло сливочное | 3,4 | | | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,10 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | | 3,69 | 3,68 | 15,27 | 109,42 |
| КАКАО | 2 | | | 0,49 | 0,27 | 0,58 | 6,60 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | | | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,80 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 110 | | | 3,20 | 3,41 | 5,01 | 64,02 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | | | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | | | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| КОНФЕТА | 60 | | | 8,00 | 13,00 | 154,00 | 760,00 |
| КОНФЕТЫ | 60 | | | 2,40 | 3,90 | 46,20 | 228,00 |
| | | | | 31,30 | 42,10 | 231,43 | 1433,54 |
| Обед | | | | | | | |
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ | 100 | | | 0,94 | 0,15 | 3,12 | 18,81 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 50 | | | 0,54 | 0,10 | 1,88 | 11,88 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 50 | | | 0,40 | 0,05 | 1,24 | 6,93 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 250 | | | 8,42 | 11,21 | 28,73 | 241,75 |
| Соль йодированная | 1 | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРИПРАВА | 1 | | | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | | | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 |
| КАРТОФЕЛЬ | 225 | | | 2,62 | 0,52 | 23,71 | 104,76 |
| МОРКОВЬ | 16 | | | 0,16 | 0,01 | 0,81 | 3,72 |
| Лук репчатый | 14 | | | 0,16 | 0,00 | 1,18 | 4,88 |
| Масло подсолнечное рафинированное | 3 | | | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 175 | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 100 | | | 12,61 | 13,58 | 1,55 | 178,48 |
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 100 | | | 12,61 | 13,58 | 1,55 | 178,48 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ | 180 | | | 10,95 | 9,97 | 42,09 | 307,76 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ | 61 | 61 | 5,92 | 0,59 | 42,01 | 201,18 |
| БЫР | 19,74 | 19,74 | 4,98 | 5,13 | 0,00 | 67,59 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 | 0,05 | 4,25 | 0,08 | 38,99 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 200 | 0,24 | 0,00 | 11,19 | 47,50 |
| ЧАЙ | 1,1 | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 11 | 11 | 0,00 | 0,00 | 10,65 | 42,68 |
| ЛИМОН | 11 | 6,6 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 2,17 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ПОРЦИОННЫЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ГРУША | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| ГРУША | 100 | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 70,54 | 80,83 | 366,25 | 2 499,24 |

Заб. сметаны, Стол, Свекольный С.С.

Стоп, Груша, Груша С.С.

МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЕНЬ 8



| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |

Завтрак

| | | | | | |
|--|---------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0,15 | 12,51 | 0,15 | 113,07 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 15 | 0,14 | 10,95 | 0,20 | 100,50 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 |
| Сыр | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 |
| ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ПОВИДЛОМ | 200 | 7,00 | 8,60 | 58,40 | 339,97 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 52 | 3,53 | 0,50 | 37,33 | 167,97 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 50 | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 116 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 16 | 0,00 | 0,00 | 15,49 | 62,08 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20,1 | 2,47 | 2,24 | 30,61 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,09 | 7,08 | 0,13 | 64,99 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,56 | 17,39 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 0,15 | 0,87 | 0,20 | 9,31 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 0,04 | 2,83 | 0,05 | 26,00 |
| ПОВИДЛО | 30 | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 46,56 |
| ЙОГУРТ | 200 | 6,00 | 5,00 | 22,00 | 160,00 |
| ЙОГУРТ | 200 | 6,00 | 5,00 | 22,00 | 160,00 |
| СДОВА | 90 | 19,80 | 38,57 | 58,11 | 1 051,71 |
| СДОВА | 90 | 8,10 | 3,15 | 54,90 | 239,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "ВОРОДИНО" | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| | | 42,41 | 72,68 | 167,04 | 1 903,65 |

Обед

| | | | | | |
|--|-----|--------|-------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,38 | 5,91 | 3,65 | 73,06 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ | 30 | 19,5 | 0,57 | 1,13 | 6,63 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 105 | 103,93 | 0,81 | 0,10 | 14,11 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 0,00 | 5,81 | 0,00 | 52,32 |
| ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 7,48 | 13,53 | 14,03 | 200,38 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 0,14 | 0,00 | 0,55 | 2,97 |
| ФРИКАДЕЛКИ П/Ф | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,13 | 0,73 | 0,17 | 7,76 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 63 | 50 | 0,87 | 0,05 | 3,30 | 13,10 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 30 | 0,58 | 0,12 | 5,27 | 23,28 |
| МОРКОВЬ | 14 | 10,5 | 0,14 | 0,01 | 0,70 | 3,26 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,14 | 0,00 | 1,01 | 3,98 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОТЛЕТЫ П/Ф | | 100 | 9,22 | 10,67 | 7,28 | 164,90 |
| КОТЛЕТЫ П/Ф | 100 | 100 | 9,22 | 10,67 | 7,28 | 164,90 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 200 | 11,33 | 7,69 | 54,38 | 343,14 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 92,2 | 92,2 | 11,27 | 2,95 | 54,29 | 299,60 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,4 | 138,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6,7 | 6,7 | 0,06 | 4,74 | 0,09 | 43,54 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,45 | 0,00 | 34,68 | 140,65 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0,45 | 0,00 | 11,45 | 47,53 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0,00 | 0,00 | 23,23 | 93,12 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| БАНАН | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| БАНАН | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 79,45 | 114,50 | 339,90 | 3 146,18 |

Заб. сметаны! Стоф. дубокопота ЭБ.

Зеленый перец с.в.

МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЕНЬ 9



К.В. Гуреев

| Наименование блока | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |

Завтрак

| | | | | | | |
|---|----------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 75,00 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 10 | 0,09 | 7,30 | 0,13 | 67,00 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/0/20 | | 24,14 | 15,56 | 35,11 | 376,16 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 20 | 1,40 | 1,65 | 10,77 | 63,63 |
| ТВОРОГ | 110 | 110 | 17,07 | 5,34 | 3,20 | 128,04 |
| КРУПА МАННАЯ | 11,9 | 11,9 | 1,19 | 0,12 | 8,15 | 37,98 |
| САХАР ПЕСОК | 11 | 11 | 0,00 | 0,00 | 10,65 | 42,68 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,62 шт. | 24,96 | 3,07 | 2,78 | 0,16 | 38,01 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0,04 | 3,47 | 0,06 | 31,85 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6,1 | 6,1 | 0,15 | 0,89 | 0,20 | 9,47 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 42,1 | 42,1 | 1,22 | 1,31 | 1,92 | 24,50 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 200 | 2,26 | 1,55 | 22,91 | 114,93 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | 0,80 | 0,00 | 4,17 | 19,87 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 17 | 17 | 0,00 | 0,00 | 16,46 | 65,96 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 50 | 50 | 1,46 | 1,55 | 2,28 | 29,10 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 40 | 2,96 | 3,76 | 29,24 | 162,80 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 40 | 2,96 | 3,76 | 29,24 | 162,80 |
| | | | 33,72 | 31,81 | 115,74 | 897,19 |

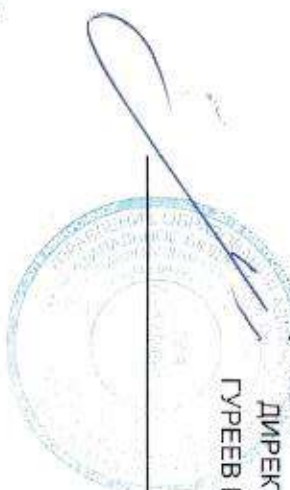
Обед

| | | | | | | |
|------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ | 100 | 100 | 3,20 | 7,16 | 2,25 | 86,49 |
| РЕДИС | 53,3 | 42,7 | 0,51 | 0,04 | 1,45 | 8,54 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 26,7 | 26,4 | 0,21 | 0,03 | 0,66 | 3,70 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20,13 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,7 | 1,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 250 | 1,90 | 3,77 | 12,49 | 87,27 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 | 20 | 0,35 | 0,02 | 1,32 | 5,24 |
| КАРТОФЕЛЬ | 82 | 49,2 | 0,96 | 0,19 | 8,64 | 38,18 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,10 |
| ЛЮК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,14 | 0,00 | 1,01 | 3,98 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ | 12 | 8 | 0,23 | 0,00 | 0,47 | 2,72 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0,05 | 3,54 | 0,07 | 32,50 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РАДЕУЩЕЕ ТЕПЛО | 100 | 100 | 42,00 | 47,00 | 9,50 | 340,00 |

| | | | | | | | |
|--|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------|
| ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ) | 100 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ | | 180 | 4,13 | 3,38 | 41,34 | 211,74 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| КРУПА РИСОВАЯ | 54 | 54 | 3,67 | 0,52 | 38,76 | 174,43 | |
| МОРКОВЬ | 28,09 | 21,07 | 0,26 | 0,02 | 1,41 | 6,54 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,64 | 8,1 | 0,11 | 0,00 | 0,81 | 3,22 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0,04 | 2,83 | 0,05 | 26,00 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,01 | 131,92 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,01 | 131,92 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 | |
| БАНАН | | 100 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 67,20 | |
| БАНАН | 100 | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 67,20 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 63,26 | 66,99 | 264,87 | 1 946,21 | |

Вед. Смирнов! ШП Шуболовск С.Б.

Шелар Шен Шен С.В.



МЕНЮ

11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЕНЬ 10

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 0,18 | 14,60 | 0,26 | 134,00 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 20 | 20 | 0,18 | 14,60 | 0,26 | 134,00 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СЫР | 20 | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 70,60 | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 200 | 4,47 | 4,39 | 17,15 | 127,58 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 100 | 2,91 | 3,10 | 4,56 | 58,20 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 84 | 84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ | 16 | 16 | 1,55 | 0,16 | 11,02 | 52,77 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0,01 | 1,13 | 0,02 | 10,40 | |
| САХАР ПЕСОК | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 1,55 | 6,21 | |
| СЛОБА | 90 | 90 | 7,86 | 3,06 | 53,25 | 232,22 | |
| СЛОБА | 90 | 90 | 7,86 | 3,06 | 53,25 | 232,22 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 180 | 3,69 | 3,68 | 15,27 | 109,42 | |
| КАКАО | 2 | 2 | 0,49 | 0,27 | 0,58 | 6,60 | |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,80 | |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 110 | 110 | 3,20 | 3,41 | 5,01 | 64,02 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 30 | 2,28 | 2,19 | 15,03 | 88,80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 30 | 30 | 1,98 | 0,45 | 13,35 | 79,50 | |
| | | | 25,66 | 33,73 | 114,31 | 842,12 | |
| Обед | | | | | | | |
| НАРЕЗКА ИЗ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 105 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ | 250 | 250 | 7,84 | 13,01 | 17,56 | 212,89 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 40 | 40 | 5,43 | 7,76 | 2,72 | 100,88 | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПРИПРАВА | 1 | 1 | 0,05 | 0,01 | 0,31 | 1,55 | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 38 | 30,4 | 0,53 | 0,03 | 2,01 | 7,96 | |
| КАРТОФЕЛЬ | 38,67 | 23,2 | 0,45 | 0,09 | 4,07 | 18,00 | |
| КРУПА ПШЕННАЯ | 10 | 9,9 | 1,11 | 0,26 | 6,76 | 33,80 | |
| МОРКОВЬ | 13,07 | 9,8 | 0,13 | 0,01 | 0,66 | 3,05 | |

| | | | | | | |
|------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 90 | 90 | 11,35 | 12,22 | 1,40 | 160,63 |
| НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф | 90 | 90 | 11,35 | 12,22 | 1,40 | 160,63 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 180 | 5,97 | 4,69 | 42,09 | 238,87 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ | 61 | 61 | 5,92 | 0,59 | 42,01 | 201,18 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,8 | 5,8 | 0,05 | 4,10 | 0,08 | 37,69 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 200 | 0,24 | 0,00 | 11,29 | 47,89 |
| ЧАЙ | 1,1 | 1,1 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 43,07 |
| ЛИМОН | 11 | 6,6 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 2,17 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ "К ЗАВТРАКУ" | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 40 | 3,04 | 2,92 | 20,04 | 118,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "БОРОДИНО" | 40 | 40 | 2,64 | 0,60 | 17,80 | 106,00 |
| РЯБЛОКО | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| РЯБЛОКИ | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 58,24 | 67,77 | 238,09 | 1 797,80 |

Э.В. Макарова

А.В.

/ Сидорова Е.В.

Стефан

Рина

/ Брун Е.В.